

RESEARCH STUDY

Open Access

Analisis Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh Klien Pasca Pemberian Diet South Beach pada My Meal Catering Surabaya

Analysis of Body Weight Change, Body Mass Index and Percentage of Body Fat Clients Post South Beach Diet at My Meal Catering Surabaya

Ismi Faizah*¹, Lailatul Muniroh¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah kesehatan yang bersifat global. Berbagai macam upaya yang dilakukan untuk mengontrol berat badan, salah satunya yaitu dengan mengatur pola makan. Diet south beach merupakan salah satu strategi dalam mengontrol berat badan dengan menerapkan pola makan dengan karbohidrat baik dan lemak baik.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perubahan berat badan, indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh klien pasca pemberian diet south beach di My Meal Catering Surabaya.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *observasional longitudinal* dengan sampel sebesar 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuisisioner GPAQ untuk mendapatkan data aktivitas fisik dan form *food recall* 2 x24 jam untuk melihat asupan makanan. Pengumpulan data meliputi berat badan, indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh dilakukan dengan pengukuran menggunakan timbangan digital dan bioscan. Hasil yang didapatkan kemudian dibandingkan sebelum dengan sesudah pada hari ke 14 (fase 1) dan hari ke 28 (fase 2) menjalani diet south beach.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden pada diet south beach fase 1 terjadi penurunan berat badan sebanyak 2,4 kg, indeks massa tubuh sebesar 0,8 kg/m² dan persentase lemak tubuh sebanyak 1,3%. Rata-rata responden pada diet south beach fase 2 terjadi penurunan berat badan sebanyak 1,4 kg, indeks massa tubuh sebesar 0,5 kg/m² dan persentase lemak tubuh sebanyak 1,3%.

Kesimpulan: Pemberian diet south beach dapat menurunkan berat badan, indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh klien. Responden diharapkan mampu mengenal pola makan sehat dan menerapkan dan mengadopsinya menjadi gaya hidup untuk seterusnya, tahap demi tahap.

Kata Kunci : diet south beach, berat badan, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh

